

چگونه به یک کودک مبتلا به صدمات روحی (تراوما) کمک کنیم

معلومات تماس

سازمان پناهنده گی دینمارک
مرکز دانش برای پناهنده گان آسیب پذیر
تلفون: 33 73 53 39 (+45)
udsatte@drc.dk

جمع آوری شده توسط راهنمای خانواده، سیدل سدن اندرسن
در تیم انکشاف، شاروالی، (Sidsel Sejdelin-Andersen)
و شورای Varde منتشر شده با همکاری شاروالی Varde.
پناهنده گان دینمارک

چگونه به کودک خود کمک کنیم



به حرف های کودک گوش دهید، اجازه دهید کودک در مورد
تجارب، افکار و احساسات خود صحبت کند، حتی در مورد آنهای
که دشوار هستند.



امور روزمره و زمان های ثابت را برای اوقات غذایی، خواب و
غیره ایجاد کنید.



با کودک بازی کنید. بسیاری از کودکان تجارب ناراحت کننده را از
طریق بازی پروسس میکنند.



صبور باشید. کودکان ممکن است نیاز داشته باشند بارها و بارها در
مورد یک چیز صحبت کنند.

اگر دیدید مسائل بیش از حد دشوار میشوند و یا صدمات روحی در
حال بدتر شدن هستند، با مددکار کودک/جوانان، معلمین مکتب،
داکتر مکتب، یا راهنمای خانواده تماس بگیرید.

شما مهم هستید

مادر و پدر از مهم ترین افراد در زنده گی یک کودک به شمار میروند، به خصوص زمان که کودکان نیاز به کمک برای پروسس تجارب آسیب زا دارند. هنگام که شما بدانید تجارب آسیب زا چگونه بر کودکان شما تاثیر میگذارند، درک احساسات و رفتار آنها و کمک به آنها آسان تر خواهد بود

یک واکنش طبیعی

مغز به تجارب ناراحت کننده با تولید هورمون های استرس واکنش نشان میدهد، که بدن را در حالت آماده باش قرار میدهند. این امر به ما کمک میکند تا به سرعت فکر کرده و به سرعت حرکت کنیم، بنابراین ما میتوانیم در شرایط تهدید کننده حیات زنده بمانیم. اگر یک تجربه بسیار شدید و طولانی مدت باشد، مغز، و بعضی اوقات بدن، در حالت آماده باش باقی میماند، حتی زمان که وضعیت تهدید کننده حیات به پایان رسیده است.

صدمات روحی میتوانند مسری باشند

کودکان که در کنار والدین که با صدمات روحی درگیر هستند رشد میکنند ممکن است دچار مشکلات شوند. در واقع صدمات روحی میتوانند یک خانواده را درگیر کنند. در واقع، کودکان ممکن است دچار همان علائم شوند که والدین دارای آسیب های روانی دچار آن هستند، حتی با اینکه کودک آن وضعیت ناراحت کننده را تجربه نکرده باشد.

با کودک صحبت کنید

بسیاری از والدین کودکان را از صحبت های بزرگسالان در مورد تجارب ناراحت کننده و احساسات دشوار کنار میگذارند. با انجام این کار، والدین بر این باور هستند که از فرزندان خود حفاظت میکنند اما کودکان خیلی بیشتر از آن چیز که ما بزرگسالان آگاه هستیم احساس میکنند، مخصوصاً هنگام که کدام مشکل وجود داشته باشد. زمان که چیز از آنها مخفی نگهداشته میشود، آنها کنجکاو و نگران میشوند. بنابراین بهتر است با کودکان در مورد تجارب و احساسات خود و آنها صحبت کنید.

دلایل صدمات روحی

صدمات روحی یک واکنش طبیعی به حوادث غیر طبیعی است

- مرگ پدر و مادر یا اعضای نزدیک خانواده
- مشاهده جنگ یا ستیز
- حضور در میدان جنگ
- مشاهده خشونت یا تهدید
- فرار از خانه و کشور خود
- غیبت طولانی از خانواده خود
- آسیب فیزیکی
- تجربه فقر در نتیجه جنگ

واکنش کودکان

کودکان به شیوه های مختلف به صدمات روحی واکنش نشان میدهند. واکنش های معمول عبارتند

- مشکل در تمرکز
- مشکل در یادگیری چیزهای جدید
- رفتار پرخاشگرانه نسبت به دیگران
- رفتار پرخاشگرانه نسبت به خود
- دل دردی، سردردی، سرگیجی
- غم و انزوا
- بازی های خسته کننده یا شدید
- فعالیت غیرنورمال
- گریه کردن زیاد، فریاد زدن زیاد
- چسبیدن به پدر و مادر خود
- بیدار شدن از خواب در شب
- خواب های بد تکرار شونده
- ترس از تاریکی
- ترس از صداهای بلند
- ترس از تنها بودن

